

# 7月給食だより

R3年6月30日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

園で天然のだしにこだわって調理しているのはなぜ？

「だし」とは、昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食品を煮出した汁のことをいい、煮出して抽出した、うま味や香りが日本食をひきたてます。「だし」や「旨味」とは日本食から生まれた文化です。

現在では、手軽な顆粒だしが流通し、普段の料理に利用される方も多いのではないのでしょうか。忙しい生活の中で手軽な事はとてもうれしいことですが、顆粒だしには、多くの塩分が含まれ、天然だしのおよそ10倍にもなるそうです。また、化学調味料であるため、人体への影響が未知であることが心配です。化学調味料の代表である「グルタミン酸ナトリウム」は、様々な研究がなされており、妊婦が大量に摂取してしまうと、血液を通して胎児に影響を及ぼしてしまう危険があるとも言われています。そして、味を感じる機能を麻痺させるのも化学調味料です。子どものうちからたくさん与えてしまうと味覚障害になる危険性も出てきます。

そこで、園では天然そのものの味を子どもたちに味わってもらいたい、安全な食事を提供したいとの思いから天然のだしにこだわって調理しています。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	12・26	13・27	14・28	1・15	2・16	3・17・31
午前食 (昼食)	千草焼き 小魚サラダ もやしの炒め物 じゃが芋のみそ汁	鮭のみそ焼き ピーマンのツナ和え 南瓜の甘煮 おくらのすまし汁	揚げ豆腐 チンゲン菜の炒め物 春雨サラダ 冬瓜のみそ汁	魚の小判揚げ ズッキーニのナムル 昆布の佃煮 大根のみそ汁	鶏肉のパン粉焼き 胡瓜のゆかり和え きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	鶏そぼろご飯 厚揚げのみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	おにぎり おしゃぶり昆布	牛乳 お麩のきなこまぶし	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 たこやき風	牛乳 果物
日	5・19	6・20	7・21	8・29	10・30	11・31
午前食 (昼食)	松風焼き 焼きじゃが芋 がんばれピーマン えのきのみそ汁	鮭の香草揚げ 千切り大根の酢の物 炒りこんにゃく 豆腐のみそ汁	肉団子の甘酢あん 人参サラダ わかめの佃煮 星の子みそ汁	さばの塩焼き 雷豆腐 胡瓜のカリコリ漬け しめじのみそ汁	冷しゃぶ ゆで卵 南瓜の天ぷら 玉ねぎのみそ汁	牛肉のみそ丼 大根のすまし汁
午後食 (おやつ)	フルーツの クリーム和え	はるさめ汁 小あじ	牛乳 果物盛り合わせ	牛乳 がね	人参ゼリー チーズ	おにぎり

## 「だし」で幸せ倍増！！

かつお節には、幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」を増やす「トリプトファン」、「セロトニン」の合成に欠かせない「ビタミンB6」「ナイアシン」などが豊富に含まれています。

あかちゃんに「だし」を最初に飲ませると幸せホルモンが増えるってテレビでやってたよ！と教えてくれた職員がいました。こころも体も健康にする食事を大事にしなくては！と改めておもったところでした。